

خطة شهر ٣ - ٢٠٢٥ الحجازية

رمضان مبارك

التمرين راح يكون عبارہ عن ٣ ايام تمرين
مع ٤ ايام كارديو (توتل ٧ ايام)

الاثنين : رجلين

Leg press 4x15
Leg extensions 3x12
Hack squats 4x10
Laying leg curl 3x15-20
Seated leg curl 3x10
Stiff leg deadlift 3x10
Standing calf raises 3x25
Seated calf raises 4x25

الاربعاء : دفع

Incline machine chest press 4x10
Incline dumbbell fly 3x10
Decline Dumbbell press 3x8
Pec deck 3x10
Shoulder press 3x10
Cable lateral raises 3x15
Rope pushdown 3x12
Close grip bench press 3x10
Leg raises 4x25

الجمعة : سحب

Lat pulldown 4x10
Machine row 3x8 قبضه مقلوبه
Machine row 3x10 قبضه عموديه
Close grip seated row 3x12
Deadlifts 3x8
Barbell biceps curl 3x12
One arm dumbbell curl 3x12
Rope hammer curl 2x15
Rope crunches 4x25

سبت ، احد ، ثلاثاء ، وخميس : كارديو ٢٠-٣٠ دقيقه على جهاز السلاالم